

Maria Wanda Poznańska

Instytut Pedagogiki UJ

MECHANIZMY PROFILAKTYKI I TERAPII UZALEŻNIEŃ

„...życie człowieka jest nasiąknięte nalogami jak gąbka wodą. Łudzimy się, że posiadany przez nas obszar wolności jest pokaźny, tymczasem znaczna część naszych wyborów i działań to nie wynik swobodnej decyzji, lecz tego lub innego uzależnienia”.

Anna Dodziuk

1. Wstęp

Czy współczesny człowiek może powiedzieć, że jest wolny? A może popada w stan, który jest zaprzeczeniem tego, co rozumie się przez to pojęcie, i traci wolność? Czy myśli i czuje jak jednostka wolna? Coraz częściej spotykamy się z opinią, że człowiek XXI wieku to człowiek zagubiony. E. Fromm pisze, że wolność jest dla jednostki równoznaczna z utratą poczucia bezpieczeństwa i przynależności. W poszukiwaniu sensu życia uświadamia sobie swą nieporadność, zagubienie, brak perspektyw, samotność, i ogarnia ją lęk. Strach, będący reakcją na zagrażający bodziec, może przerodzić się w strach neurotyczny (permanenty), którego podłożem są przewidywane w przyszłości trudności. Życie stawia wiele ograniczeń i cierpień, ich następstwem są stresy i frustracja, a przecież istotną wartością dla człowieka jest brak cierpienia i przyjemność, każdy pragnie być beztroski, szczęśliwy, dlatego czynimy próby, by unikać przykrych uczuć, a dostarczać sobie zadowolenia i radości. W głębi ducha tęsknimy do trwałego poczucia wewnętrznej równowagi i harmonii, radości i sensu życia.

Ten całkiem prywatny świat nie przystaje do świata ekonomicznego, który jednak odgrywa dominującą rolę w naszym życiu. W gospodarce wolnorynkowej wartości, które nie dadzą się skomercjalizować, są odsuwane na dalszy plan. W ten sposób zostały potraktowane więzi międzyludzkie, a przecież dla człowieka źródłem spełnienia jest nacechowana miłością więź z innymi. Najbardziej podstawowa potrzeba, jaką jest pragnienie miłości, nie jest w dostatecznym stopniu zaspokajana, dlatego człowiek szuka innego zaspokojenia w tym, co ofiaruje rynek dóbr i usług, a to prowadzi do nowych rozczarowań i ogałaca wewnątrz. Pustkę wewnętrzną wypełnia jeszcze bardziej intensywna i nie-

pohamowana konsumpcja. Jest to dobrze znany mechanizm uzależniania się. W ten sposób konsumpcja staje się formą narkotyku.

Mocno rozpowszechnione jest przekonanie dotyczące statusu jednostki w społeczeństwie, zgodnie z którym każdy jest odpowiedzialny za swój los. Co to w rzeczywistości oznacza? W praktyce wolność osobista bardzo często oznacza prawo do wykorzystania innych, nadużywania władzy w różny sposób i manipulowania innymi. Odpowiedzialność za siebie jakże często jest rozumiana jako zrzeczenie się odpowiedzialności za losy innych, zgodnie z podejściem, że każdy jest kowalem swego losu, a więc sam jest sobie winien.

Dążenie do wolności psychicznej pozostaje w sferze marzeń, gdy ulegamy złudzie, a uzależnienia w tym nam pomagają, dając poczucie wolności, umożliwiając przeżyć chwilę przyjemności, zrelaksować się, oderwać od rzeczywistości.

Kazimierz Obuchowski pisze, że warunkiem uzyskania wolności psychicznej jest wiedza o własnym rozwoju i odpowiedzialność za ten rozwój¹. Ta wiedza powoduje, że stajemy się sobą, podmiotem, człowiekiem intencjonalnym. Musimy koncentrować wiele energii, podejmować ryzykowne działania, wtedy stajemy się osobą transgresującą, świadomie realizującą swoje dążenia i siebie. W praktyce, niestety, człowiek często nie umie dążyć do realizacji sensu życia, nie stawia życiu wymagań, biorąc go takim, jakie jest, nie wykraczając poza wydarzenia dnia codziennego. Wydaje się, że to wystarcza mu do szczęścia, ale tak nie jest, to tylko udawanie, poza, w rzeczywistości jednostki te charakteryzują stany przygnębienia, są podatne na uzależnienie od innych osób lub środków chemicznych, aby pozbyć się uczucia zagubienia. Jednostka spełniana przez okoliczności swojego życia staje się obszarem oddziaływań z zewnątrz, uprzedmiotawia się, nie realizuje siebie, lecz jest spełniana przez życie.

Celem niniejszych rozważań jest próba szerszego spojrzenia na problem uzależnienia, czyli ludzkich nałogów, na podstawie dostępnej literatury przedmiotu oraz badań sondażowych. Sondaż przeprowadzony wśród studentów resocjalizacji (stacjonarnych i zaocznych) w swym założeniu miał dać odpowiedź na pytania: Czy jesteście świadomi swoich nałogów? Jak bardzo są one dla nas destrukcyjne? Czy podejmujemy próby ich pozbycia się i z jakim skutkiem? Kierowano się założeniem, że osoby studiujące ten kierunek problem uzależnień powinny postrzegać w sposób odbiegający od funkcjonujących społecznie stereotypów. Uzyskane odpowiedzi nie potwierdziły jednak tego założenia.

2. Od zależności do uzależnienia

Człowiek szybko i łatwo popada w uzależnienie. Wszyscy jesteśmy uzależnieni, chociaż najczęściej nie uświadamiamy sobie tego. Oznacza to, że obszar wolności człowieka jest znacznie ograniczony, a jego działania często są następstwem uzależnienia, a nie wolnych wyborów. Problem tkwi nie tyle w samych nałogach, ile w braku świadomości, że w nich tkwimy. Każda zależność, która wydaje się niegroźna, może stać się uzależnieniem ograniczającym wolność

¹ K. Obuchowski, *Galaktyka potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*, Zysk i S-ka, Poznań 2000, s. 13.

jednostki. Psychologowie uważają, że można się uzależnić od wszystkiego, chociaż obiegowa opinia jest zgoła inna, nałóg bowiem kojarzy się ludziom z alkoholem, narkotykami, papierosami czy hazardem.

Analizując podłoże uzależnienia, należy wyjść od rozróżnienia dwóch pojęć: **zależności** i **uzależnienia**². Każdy człowiek jest zależny od wielu rzeczy czy idei. Najczęściej i najbardziej uzależnieni jesteśmy od osób nam najbliższych (rodziców, dzieci, współmałżonków), z nimi łączymy swoje poczucie bezpieczeństwa, pragniemy ich bliskości i aprobaty, od ich postępowania i akceptacji zależy nasz komfort psychiczny. Mamy tu więc do czynienia z zależnością od akceptacji tych osób.

Człowiek może być również zależny od stanu posiadania. Gromadzenie dóbr daje mu poczucie komfortu, spokoju i zadowolenia oraz motywuje do powiększania swoich zasobów. Zbyt zależni możemy być od własnych problemów, stanów emocjonalnych, pragnień. Zakłócają one nasze funkcjonowanie, są źródłem niepowodzeń i cierpień³.

Zależność przejawia się także w przywiązaniu do nawyków, przyjemności, stylu życia, we wszystkich przypadkach, które dają nam poczucie bezpieczeństwa, a ich zmiana wywołuje zachwianie równowagi psychicznej i w konsekwencji wracamy do starych zależności. Najczęściej nie uświadamiamy sobie naszych zależności, dlatego wydaje się nam, że jesteśmy wolnymi ludźmi.

W psychoterapii uzależnieniem nazywa się zachowanie nałogowe, które jest powtarzane, chociaż jesteśmy świadomi, że przynosi szkody nam lub innym:

„(...) nawyk, który przeszkadza, ogranicza, niszczy, a jednak nie sposób się z nim rozstać; przyzwyczajenie, które mimo postanowień o zaprzestaniu nie daje się zmniejszyć ani wykorzenić – jest niczym innym jak nałogiem”⁴.

Podłożem nałogu są nawyki, jednak zakres tych stanów nie jest taki sam. W przypadku **nawyku** człowiek czuje wprawdzie nieprzepartą chęć, silne pragnienie, lecz jeszcze nie przymus korzystania z środka uzależniającego, który choć szkodliwie wpływa na psychikę, nie powoduje jeszcze ważniejszych skutków w jego życiu społecznym⁵.

Utrwalone nawyki (tak zwana „druga natura” człowieka) mogą wywołać pragnienie wykonania określonej czynności, szczególnie gdy są oparte na wytworzonych chemicznie mechanizmach uzależnienia i wzmacniane zespołem abstynencji. K. Obuchowski pisze, że w przypadku niezaspokojenia takiego pragnienia, połączonego ze szczególnymi stanami uczuciowymi i dolegliwościami somatycznymi, wszystkie inne pragnienia zostają zdominowane przez to „sztuczne” pragnienie. Aby zaspokoić nałóg, człowiek gotowy jest oddać wszystko, łącznie z życiem swoich i osób bliskich⁶. W takich przypadkach występuje odłączenie się pragnień człowieka od jego funkcjonalnych interesów.

² M. Moneta-Malewska, *Narkotyki w domu i w szkole. Zagrożenia*, Tow. Wydawnicze i Literackie, Warszawa 1995.

³ K. Obuchowski, dz.cyt., s. 83.

⁴ A. Dodziuk, L. Kapler, *Nałogowy człowiek*, Biblioteka Świata Problemów, Warszawa 1999, s. 13.

⁵ S. Górski, *Uwaga rodzice – narkomania*, IWZZ, Warszawa 1985, s. 9.

⁶ K. Obuchowski, dz.cyt., s. 83.

Uzależnienia nie należy rozumieć jako stanu, ma ono bowiem charakter dynamiczny. To proces uzależniania się, złożony z różnych faz, bardziej powszechny, aniżeli mogłoby się wydawać. Można powiedzieć, że każdy człowiek znajduje się w jakiejś fazie uzależnienia od czegoś. Na przykład pijąc kawę, nie musimy być od niej uzależnieni, jednakże regularność i długość stażu jej picia może potencjalnie stanowić etap pośredni na drodze do uzależnienia. Jest to bardzo płynna granica i w przypadku braku czujności łatwo ją przekroczyć. Ta granica jest często dużo bliżej, niż nam się wydaje.

Kiedy mamy do czynienia z uzależnieniem od jakiejś substancji (leki, słodzone, narkotyki itp.), bardzo ważna jest znajomość jej wpływu na umysł i ciało. Ale są również inne uzależnienia, gdzie nie ma konkretnej substancji, a jest jakaś osoba, określony rodzaj reakcji, telewizor, komputer czy hazard. Mamy wtedy do czynienia z uzależnieniem psychicznym. Uzależnienie psychiczne charakteryzuje stereotypowy sposób zaspokajania pożądanej potrzeby emocjonalnej. Niemożność wykonania tej stereotypowej czynności powoduje złe samopoczucie psychiczne.

Trwałość i siła uzależnienia są sprawą indywidualną, uwarunkowaną właściwościami psychofizycznymi. Istotnym, choć nieuświadomionym elementem uzależnienia są konflikty na poziomie wartości i tożsamości. Psychologowie mówią o osobach uzależnionych, że nie nauczyły się one zmagać ze światem, osiągać rzeczy dla nich ważnych, wartościowych, ani cieszyć się życiem, dlatego stabilności i bezpieczeństwa szukają w powtarzających się, zrytualizowanych działaniach⁷. Objekt uzależnienia wywołuje u nich dobre samopoczucie, a jednocześnie niszczy inne zainteresowania i koncentruje życiową aktywność wokół nałogu. Na przykład osoby uzależnione od siebie nawzajem koncentrują się tylko na tym, żeby zadowolić partnera i wzajemnie przeceniają ważność drugiej „połowy”. Psychiczny portret osoby, która wpadła w nałóg, zawiera takie cechy jak: nieumiejętność nawiązywania relacji z otoczeniem, niska samoocena, przekonanie o własnej bezradności wobec życia.

Uzależnienie można także zdefiniować przez porównanie z brakiem uzależnienia, będziemy wówczas mówić o następujących, przeciwstawnych postawach⁸:

- pragnienie rozwoju i przeżywania – pragnienie stałości i niezmienności, wycofanie się z walki, której celem jest przełamywanie życiowych trudności;
- widzenie świata jako miejsca, gdzie rozgrywa się moje życie, a postrzeganie go jako więzienia;
- działalność jego efekt pragnienia i zdolność do czerpania z niej przyjemności – działanie sprawą potrzeby, aby swoją egzystencję uczynić znośną.

Najlepiej istotę uzależnienia lub jego braku, ujmuje następująca definicja zawarta w książce *Nałogowy człowiek*:

⁷ A. Dodziuk, L. Kapler, dz.cyt., s. 57.

⁸ Zagadnienia te omawiano w czasie warsztatów poświęconych badaniu konsekwencji nałogowych zachowań i uwalnianiu się od nich, prowadzonych przez terapeutów: A. Dodziuka i L. Kaplera, przeznaczonych dla terapeutów odwykowych i instruktorów szkolnego programu profilaktycznego „Drugie elementarz”.

„Jeśli to, w co człowiek się zaangażował, wzmacnia jego zdolności do życia – pozwala mu pracować wydajniej, wreszcie, jeśli pozwala mu rozwijać się, zmieniać i osiągać – wówczas nie jest to nałogowe. Jeśli natomiast upośledza go – powoduje, że jest mniej atrakcyjny, mniej zdolny, mniej wrażliwy, jeśli go ogranicza, tłumi, rani – wówczas jest to nałogowe. Zdolność do tego, żeby czerpać z czegoś przyjemność, robić coś, bo to cieszy, jest najważniejszym kryterium braku uzależnienia”⁹.

Psychologowie odrzucają intuicyjne rozpoznawanie uzależnień; konieczne są tu jasne kryteria diagnostyczne, niezależne od naszego subiektywnego widzenia. Oto cechy nałogowego zachowania, które mają służyć rozpoznawaniu uzależnienia:

1. **Przymus używania** – silna potrzeba skorzystania z nałogowego zachowania, połączona z przekonaniem, że nie poradzę sobie, jeśli tego nie zrobię, że samopoczucie będzie coraz gorsze, a sama myśl o zaprzestaniu lub porzuceniu tego zachowania budzi opór, lęk i złość.
2. **Sztywny schemat postępowania**, niepodlegający modyfikacji, w określonych sytuacjach powtarzane te same czynności lub zachowania, trudne do zastrzymania lub zmiany, gdy już są uruchomione, wykonywane w tej samej kolejności bez względu na okoliczności czy warunki.
3. **System przekonań, utrwalających nałogowe zachowanie** – podświadome minimalizowanie strat i ujemnych skutków, eksponowanie zysków.
4. **Niepowodzenia przy próbach samodzielnej zmiany** – składane obietnice, niezrealizowane plany.
5. **Wzrost destrukcyjności** – narastające negatywne konsekwencje nie powstrzymują od nałogowych zachowań.
7. **Objawy odstawienia lub zmiany** – wyjątkowo złe samopoczucie, które powoduje dyskomfort psychiczny, cierpienie i potrzebę ponownego podjęcia utrwalonego zachowania, przynoszącego dużą ulgę i uspokojenie.
8. **Realne korzyści** (subiektywne i obiektywne) – jakie daje nałogowe zachowanie¹⁰.

Zachowanie nie musi posiadać wszystkich tych cech, aby uznać je za nałogowe. W zachowaniu nałogowym działają stałe mechanizmy, do których należy:

1. **Mechanizm nałogowego regulowania uczuć** – L. Kapler pisze, że „celem regulacji uczuć jest świadome znalezienie się w jakiejś sytuacji dla wywołania jakiegoś stanu emocjonalnego – odwrotnie więc, niż się to naturalnie dzieje”¹¹. Nałogowe zachowanie staje się głównym źródłem przeżywania stanów emocjonalnych, najpierw przyjemności, a potem już tylko ulgi i zredukowania przykrości. Uczucia regulujemy wtedy, gdy nękają nas przykre stany, nastroje, strach, rozpacz, gdy boimy się tych negatywnych uczuć i szukamy sposobu na doznania im przeciwne, a więc radość, relaks, szczęście itp.

Od regulowania uczuć uzależniamy się wtedy, gdy dla przeżycia określonych stanów, lub ich stłumienia, poświęcamy istotne wartości, koncentrując się na zdobywaniu tego, co służy regulowaniu uczuć. Zamiast uczestniczyć w zdarzeniach, jakie niesie nam życie, wywołując w nas uczucia w sposób naturalny,

⁹ Książka *Nałogowy człowiek* zawiera przemyślenia i problemy poruszane na tych warsztatach.

¹⁰ L. Kapler, *Nawyki regulowania uczuć*, „Świat Problemów”, 1996, nr 8–9 (43–44), s. 4–7.

¹¹ A. Dodziuk, L. Kapler, dz.cyt., s. 36.

wybijamy zachowania służące regulacji uczuć (pastylka, alkohol, słodczyce itp.). Na przykład dla uśmierzenia bólu wolimy zażyć cudowną, reklamowaną pastylkę, niż zainteresować się przyczyną tych objawów i zadbać o własne zdrowie. Stopniowo uzależniamy się od zachowań służących regulacji uczuć, w konsekwencji obniża się jakość naszego życia, wzrasta niezadowolenie i dyskomfort psychiczny. Potem pojawiają się problemy związane ze skutkami nadużywania „używków”, w końcu powstaje potrzeba – przymus osiągnięcia określonego stanu emocjonalnego wywołanego konkretnym środkiem lub zachowaniem.

„Nawykom regulowania uczuć sprzyja wiele poglądów odnoszących się do wartości tych stanów i braku sensu życia, gdy ich w nim nie ma. To takie poglądy, które nobilitują te »używków« (Najważniejsze to dobrze sobie popić, pojeść...), podczas gdy korzystanie z nich jest przecież tylko aktem bezradności i lęku człowieka wobec własnego życia emocjonalnego czy niektórych jego przejawów”¹².

2. Mechanizm iluzji i zaprzeczania – działa na poziomie poznawczym. Polega na tym, że w miarę utrwalania się nałogu systematycznie wzrasta fałszywa świadomość, która zniekształca obraz rzeczywistości i wspiera nałóg w ten sposób, że zaprzecza destruktywności zachowania i przyjętego sposobu bycia, minimalizuje negatywne skutki zachowania, fałszuje lub odrzuca zdroworozsądkowe myśli, tak aby móc znaleźć uzasadnienie dla swego nałogu („Coś mi się chyba od życia należy”, „Nie ma człowieka bez wad”).

3. Mechanizm rozpraszania JA – występuje na poziomie zachowań. Osoba uzależniona nie chce podjąć odpowiedzialności za swoje czyny i zachowania, zrzucając ją na okoliczności lub inne osoby („To przez nerwowe życie”, „Tak jakoś się stało”).

Znajomość powyższych modeli zachowań ma znaczenie przy uwalnianiu się od nałogów. Łatwo zauważyć, że w przypadku pewnych uzależnień całkowite zerwanie jest niemożliwe (praca, jedzenie, bliskie związki), a nawet niezdrowe. Zaprzestanie zachowania nałogowego nie oznacza jednak powrotu do zdrowia, jest to proces stopniowego, systematycznego odzyskiwania jasności umysłu, wrażliwości, właściwego spojrzenia na swoje życie i własne czyny. W zależności od tego, na jakim mechanizmie opiera się nałóg, uzależniony musi pracować nad takimi elementami osobowości, jak: naturalne regulowanie swoich stanów emocjonalnych (nie za pomocą sztucznych środków), dążenie do obiektywnego (niezakłamanego) postrzegania rzeczywistości, branie na siebie odpowiedzialności za postępowanie.

3. Świadomość własnych nałogów

Na tle powyższych rozważań, rzucających światło na zachowania nałogowe, zasadna wydaje się znajomość tego zagadnienia u osób, które podjęły studia z zakresu resocjalizacji, a wiele z nich ma zamiar podjąć pracę w charakterze terapeuty. Anonimowa ankieta przeprowadzona wśród studentów miała na celu ukazać:

¹² L. Kapler, dz.cyt., s. 36–37.

1. Co rozumieją przez „uzależnienie” i „zachowanie nałogowe”?
2. Czy są świadomi swych nałogów, czy są dla nich destruktywne, zbyt angażujące energię i uwagę potrzebną do rozwiązywania problemów życiowych i rozwoju?
3. W jaki sposób reagują na niemożność zaspokojenia potrzeb?
4. Co zagraża ich prawidłowemu funkcjonowaniu w życiu i wywołuje strach?
5. Czy podejmują próby walki z destrukcyjnymi czynnościami?

Spośród 60 ankietowanych 70% w sposób zawężony tłumaczy pojęcie uzależnienia, kojarząc je tylko ze środkami farmakologicznymi, alkoholem i narkotykami. Uzależnienie określano jako rzecz lub czynność, bez której nie można się obyć, a więc w kategoriach mechanizmu iluzji i zaprzeczania oraz mechanizmu rozpraszania JA. Tylko niektórzy (11%) łączyli nałóg z przeżywaniem stanów emocjonalnych i regulowaniem uczuć. Najczęściej używano określeń takich, jak: „nałóg to niemożność panowania nad własnym życiem”, „zażywanie substancji”, „przymus zażywania środka chemicznego”, „coś, bez czego nie potrafimy normalnie funkcjonować”.

Rozumienie pojęcia nie koresponduje z odpowiedziami na pytanie: „Czy jesteś uzależniony?” Aż 45 osób (75%) przyznaje, że tkwi w nałogu. Lista uzależnień jest długa. Badani piszą, że są uzależnieni od: nikotyny, leków, jedzenia (w tym słodczy), komputera, bliskiej osoby, słuchania muzyki, robienia makijażu, gry w totka, telewizji, kolekcjonowania różnych przedmiotów, picia kawy, czytania książek, sprzątania (nawet w nocy), myślenia o chorobie i śmierci, uprawiania seksu, pracy. Niektórzy wymieniają nie jeden, lecz kilka nałogów.

Ludzie na różny sposób starają się osiągnąć dobre samopoczucie i stan błogości. Stan relaksu, który wiąże się z przerwaniem stanu napięcia psychiczno-nerwowego, wzmożonej pobudliwości, towarzyszącej powszednim czynnościom oraz pracy zawodowej, i pozwala na oderwanie się od oddziaływania bodźców męczących ośrodkowy układ nerwowy, ułatwia restytucję organizmu i nabranie równowagi psychicznej, badani osiągają ją poprzez:

- słuchanie ulubionej muzyki (40%),
- samotne, długie spacerowanie (18%),
- medytację (12%),
- spotkania i rozmowy z bliskimi osobami (10%),
- oddawanie się nałogom, takim jak: palenie tytoniu, picie kawy, jedzenie, komputer (8%),
- czytanie (4%),
- beczynność (4%),
- oglądanie telewizji lub pójście do kina (2%),
- zabawę (2%),
- sen (2%).

Zróznicowane są także reakcje na sytuację, gdy nie można zaspokoić swoich potrzeb. W takim przypadku większość ludzi wpada w złość oraz irytację (38%), inni szukają obiektu zastępczego, na który ukierunkowują swoje myśli i aktywność (35%), bierni usiłują się pogodzić z takim stanem (18%), aktywni nie dają za wygraną i usilnie dążą do zaspokojenia potrzeby, aż do osiągnięcia celu (9%).

Aż 18 ankietowanych (30%) przyznaje, że gdy przez dłuższy czas nie może lub nie potrafi zaspokoić swoich potrzeb, popada w depresję i frustrację. Są tacy, którzy potrzebę rekompensują zapaleniem papierosa lub piciem alkoholu.

Uczucie lęku towarzyszy nam w różnych sytuacjach i bardzo często jest przyczyną nałogowego regulowania uczuć. Czego boją się ludzie? Przed czym czują lęk? Okazuje się, że przede wszystkim boimy się samotności (50% badanych), nasze obawy budzi też to, co nieznane, a więc przyszłość, którą bardzo często wiążemy z obawą o brak perspektyw życiowych (29%), lęk przed bólem i śmiercią także nie opuszcza wielu z nas (10%). Poza tym ludzie żyją w strachu przed presją otoczenia, biedą łączoną z utratą pracy, brakiem akceptacji i niesprostaniem oczekiwaniom własnym i osób, na których nam zależy, przed egzaminami. Niektórzy przyznają się do obsesji na punkcie pajaków, a nawet panicznego strachu przed psami.

Człowiek musi zwalczać lęk, który jakże często jest jądrem uzależnienia. Nasze życie to stałe przełamywanie lęku przed czymś lub przed kimś, najlepiej więc znaleźć sobie coś, co nas na tyle pochłonie, zaangażuje, że wyeliminuje myśli paraliżujące i wywoła gotowość do działania w dobrym kierunku, bez sztucznych podniet, „hajów”, przyjemności.

Badane osoby w różny sposób starają się eliminować przyczyny wywołujące strach, osiągnąć stan spokoju i równowagi psychicznej, na przykład przez zwiększone zaangażowanie w pracy, kontakty towarzyskie i rozmowy z najbliższymi, naukę i czytanie książek, podnoszenie kwalifikacji zawodowych.

Żadna z badanych osób nie uważa się za uzależnioną, nawet ci, którzy przyznają się do zachowań nałogowych, czyli że w określonych sytuacjach wykonują takie same czynności lub zachowania, których nie potrafią zmienić ani zatrzymać (70%). Tylko 20% uważa, że te zachowania nie są dla nich destrukcyjne, reszta potwierdza ich destrukcyjność, zaś podejmowane próby zmiany zakończyły się sukcesem tylko u 6 osób.

Z tego krótkiego sondażu można wyciągnąć następujące wnioski:

- studenci resocjalizacji posiadają raczej ubogą wiedzę o nałogowej naturze człowieka, a uzależnienie rozumieją i interpretują w sposób obiegowy,
- są świadomi swych nawyków i nałogowych zachowań, szczególnie tych, które są destrukcyjne, o czym świadczą podejmowane próby zmiany tych zachowań i czynności, lecz – co dziwi – bynajmniej nie uważają się za osoby uzależnione.

Okazuje się, że do swoich nałogów nie podchodzimy poważnie, bagatelizujemy je, nie widzimy, chociaż są elementem naszej rzeczywistości. Dlaczego pozwalamy się zniewolić? Wydaje się, że są dwie główne przyczyny. Jedną to uwarunkowanie kulturowe. Współczesność jest przepojona nałogowymi strukturami, które traktujemy jako coś naturalnego. Nawyk zależności przyswajamy sobie, żyjąc w kulturze, która uczy nas koncentrować się na tym, co negatywne, złe, bolesne, nie na tym, co radosne i pozytywne. Istnieje opinia, że w naszym społeczeństwie uzależnienie nie jest odstępstwem od normy, lecz normą, przedłużeniem bardziej podstawowych zależności, których uczą nas w domu i szkole. Drugim powodem jest system iluzji i zaprzeczania, który polega na tym, że człowiek nie przyjmuje do wiadomości oczywistych faktów, złudzenie bierze za rzeczywistość, istotą nałogu jest przecież samozaslanianie, nie zauważamy te-

go, co nam szkodzi dlatego, że uzależnienie, w miarę jak się rozwija, wytwarza coś na wzór zasłony dymnej.

4. Czy jesteśmy skazani na życie w nałogach?

Bywa, że nawet ci, którzy osiągnęli cele, sukcesy finansowe lub osobiste, nie czują się szczęśliwi i spełnieni. Dlaczego? A. Maslow twierdzi, że powodem może być brak spełnienia którejs z emocjonalnych potrzeb. Ich zaspokojenie zapewnia bowiem uczucie spełnienia i szczęścia. Niestety, rządzą nimi pewne prawa i paradoksy, których jesteśmy nieświadomi, a świadomość, skąd te emocje pochodzą, pozwala na ich kontrolę i kontrolę swoich reakcji, a więc zamierzoną zmianę.

Co może pomóc człowiekowi w uzyskaniu równowagi psychofizycznej? Czy można się wyzwolić z nałogu? Można, ale znawcy zagadnienia są zgodni, że wymaga to ciężkiej pracy nad sobą. Wypowiedzi badanych osób też to potwierdzają. Wszelka terapia powinna być ukierunkowana na zmianę procesu myślenia, zmianę przekonań. Tak przekonują psychologowie. Zmiana myśli umożliwia zmianę przekonań, ocen, samopoczucia, obrazu siebie. Wszystko rodzi się w umyśle, zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.

E. Woydyłło pisze, że o wyjściu z uzależnienia alkoholowego decyduje:

„(...) poznanie siebie i głęboka przemiana wewnętrzna polegająca na nabyciu umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach, nauczenie się pozytywnego stosunku do świata i na twórczym rozwoju osobowości”¹³.

Tę prawdę śmiało można odnieść do wszystkich destrukcyjnych zachowań człowieka, gdyż autonomia wewnętrznego świata determinuje jego postępowanie.

Z kolei K. Obuchowski uważa, że trzeba zacząć od analizy siebie, oceny relacji z własnym ciałem, psychiką, światem zewnętrznym, innymi ludźmi, postawić sobie pytanie o bezpieczne oparcie w życiu, przyczynę niezadowolenia i niespełnienia się. Ucieczce w nałóg i samozatrącenie pomoże przeciwdziałać rozwój potencjału wewnętrznego, a więc zainteresowań, umiejętności, cieszenia się każdym najmniejszym darem, który daje nam los. Gdy istnieje gotowość badania swoich motywacji i zachowań wobec innych, uzyskujemy większą świadomość pewnych niebezpieczeństw. Można wówczas powstrzymać rozwój uzależnienia.

Nie zawsze wybieramy właściwą wartość jako główne źródło swojej mocy. Dobrze wybrana daje nam optymizm, siłę, energię, wrażliwość i radość, pozbawia wątpliwości w wyborach, nie wywołuje cierpienia w przypadku niespełnienia. Podporządkowanie życia wartościom, które nam źle służą i odbierają moc, rodzi problemy duchowe, nasze życie duchowe toczy się w niewłaściwym kierunku.

Pierwszym etapem wyzwolenia się jest uświadomienie sobie, od czego jesteśmy uzależnieni i jakie są tego konsekwencje. Gdy mamy świadomość, co budzi lęk i wywołuje cierpienie, fałszuje uczucia, wówczas możemy podjąć próbę walki

¹³ E. Woydyłło, *O pięcie achillesowej alkoholika*, „Nowiny Psychologiczne”, 1991, nr 1/2.

i porzucić te negatywne wartości, które są dla nas szkodliwe, skoro przynoszą cierpienie. Jeżeli potrafimy uzyskać z życia na tyle dużą satysfakcję, by nie poszukiwać środka zastępczego dla zadowolenia z siebie, to nie ulegniemy nałogowi.

Specjaliści od terapii uzależnień twierdzą, że skuteczność zmian zależy od duchowego wsparcia. Aby były one trwałe i znaczące, nie mogą się ograniczać jedynie do zmiany pewnych zachowań. Niezbędne jest uwzględnienie poziomu przekonań, wartości, tożsamości i misji. Zmiany dokonujące się na tych poziomach pociągają także zmiany na poziomie zachowań i umiejętności. Równocześnie kierują naszą uwagę na coś, co jest większe od nas, co wykracza poza czy ponad naszą osobowość i jednostkowość.

Przed terapeutami otwierają się niekonwencjonalne systemy pracy, które odwołują się do duchowości, potrzeby duchowe są bowiem istotnym i niespełnionym elementem ludzkiego życia, stąd konieczność poszukiwania sposobów włączenia perspektywy duchowej do pracy pedagogów, terapeutów i psychologów w sposób odpowiadający owym potrzebom.

W Polsce takie niekonwencjonalne metody nie są powszechne, a wzorem w tym zakresie może być np. francuskie Stowarzyszenie Psychiatrii i Duchowości (SPIRAMED), którego zadaniem jest umożliwienie wymiany doświadczeń między profesjonalistami zainteresowanymi duchowym aspektem terapii. Duchowość jest tam rozumiana jako perspektywa rozwoju człowieka, możliwość przekraczania ograniczeń związanych z osobowością i jednostkowością. Przejawia się w sposobie myślenia i stosunku do leczonego.

Nie sposób pominąć roli, jaką w kształtowaniu człowieka wolnego od nałogów odgrywa wychowanie społeczeństwa. Tu możemy jedynie pozostać w sferze życzeń i postulatów, bowiem statystyki, badania i obserwacja tego, co nas otacza i narasta, nie napawają optymizmem.

Wychowanie w rodzinie i szkole powinno być oparte na zasadach powstrzymujących rozwój mechanizmów uzależnienia¹⁴:

1. Akceptować przeżywane emocje, ćwiczyć radzenie sobie z nimi, znosić je, nie odcinać się od negatywnych uczuć („nie bój się”, „nie złość się”, „nie krzycz”).
2. Opierać się na prawdzie, nie fałszować faktów i wiedzy o życiu, nawet ze szlachetnych pobudek, np. z powodów moralnych lub dla ochrony dziecka („dziecko nie powinno tego wiedzieć”).
3. Mobilizować do samodzielnego działania, nie wyręczać, nie osłabiać poczucia wpływu i mocy („ty tego nie potrafisz”, „może lepiej ja to zrobię za ciebie”).

Na koniec pragnę przytoczyć cytat z mądrej i pozytywnej książki *Nałogowy człowiek*:

„(...) droga do zdrowego społeczeństwa prowadzi przez świadomość własnej nałogowości. Uzależnienie jest pełne paradoksów, oto jeszcze jeden z nich: im bardziej człowiek wie, że jest nałogowy, tym mniej nałogowy się staje”.

¹⁴ Są to sugestie wysuwane przez psychologów pod adresem wychowawców. Patrz A. Dodziuk, L. Kapler, dz.cyt., s. 16.

5. Bibliografia

- Dodziuk A., Kapler L., *Nałogowy człowiek*, Biblioteka Świata Problemów, Warszawa 1999.
- Górski S., *Uwaga rodzice – narkomania*, IWZZ, Warszawa 1985.
- Kapler L., *Nawyk regulowania uczuć*, „Świat Problemów”, 1996, nr 8–9 (43–44).
- Moneta-Malewska M., *Narkotyki w domu i w szkole. Zagrożenia*, Tow. Wydawnicze i Literackie, Warszawa 1995.
- Obuchowski K., *Galaktyka potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*, Zysk i S-ka, Poznań 2000.
- Woydyłło E., *O pięcie achillesowej alkoholika*, „Nowiny Psychologiczne”, 1991, nr 1/2.
- Zawadzki B., *Wykłady z psychopatologii*, Uniwersytet Warszawski, Warszawa 1959.